

Cirklar vårterminen 7/1 - 13/6 2025

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Promenadgrupp 1 Kungsholmen 10.00-11.00 Inget biståndsbeslut behövs	Mobilcirkel 1 Datasalen, plan 2 10.30-12.45	Datacirkel 1 Datasalen, plan 2 09.30-11:45	Promenadgrupp 2 Kungsholmen 12.00-13.00 Inget biståndsbeslut behövs	Öppen verksamhet. Boka tid om du vill ha hjälp med något. Ta en fika! Umgås! 10:00-14:00
BAS-ämnena 1 Studierummet, plan 3 13.00-15.15	Fågelskådning Stockholm 12.30-15.00	Sång i grupp Studierummet, plan 3 12:00-13:00	Datacirkel 2 Datasalen, plan 2 12:00-14:15	Bistånd krävs för att gå på de flesta studiecirkel på Steg för Steg. Vi vill att alla nya deltagare i god tid innan kursstart tar kontakt med en biståndshandläggare på sin stadsdels- eller kommunförvaltning och ansöker om bistånd för att gå på studiecirkel på Steg för Steg.
Stickning/Broderi 1 Sticket, plan 3 13.00-16.00	Mobilcirkel 2 Datasalen, plan 2 13.00-15:15	Mat - hälsa och budget Café Steget, plan 1 13:00-15:00	Engelsk konversation Målrummet, plan 2 13.00-15.15	
Målning/Teckning Målrummet, plan 2 13.30-15.45	Stickning/Broderi 2 Sticket, plan 3 13.00-16.00	Vedic Art Målrummet, plan 2 13:00-15:30	Kultur på stan Stockholm 13.00-16.00	
Enskild undervisning Steg för Steg erbjuder enskild undervisning för dig som har behov av att vara i ett mindre sammanhang.		Grundkurs i spanska Sticket, plan 3 13:00-15:15	Datacirkel 3 Datasalen, plan 2 14.30-16.45	



Studiecirkelarna hålls i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



BISTÅND: Ta gärna kontakt med din biståndshandläggare i god tid innan kursstart för att ansöka om bistånd för att få gå på Steg för Steg.

BAS-ämnen. Vill du återuppta, repetera eller lära dig matematik, svenska eller engelska så är denna cirkeln för dig.

Datacirkel. Vi lär oss data på olika nivåer och att använda sociala medier.

Engelsk konversation. Engelsk konversationscirkel är till för er som kan bra engelska men vill lära er mer. Vi övar oss på läsförståelse, ordkunskap, parövningar, språkbruk, korsord och diskussionsuppgifter.

Fågelskådning. Vi varvar teori med praktik, i form av lektioner och utflykter till områden med fåglar, som t ex Djurgården.

Grundkurs i spanska. Vi övar på ordkunskap, läsförståelse, språkbruk mm.

Kultur på Stan. Vi går/åker till intressanta platser i Stockholm och lär oss mer om vår stad.

Mat - hälsa och budget. Vi planerar en maträtt utifrån näringsinnehåll och kostnad. Därefter lagar vi till den. Cirkeln är till för dig som vill ha tips i att tillaga enkel, nyttig och god mat för en liten peng. Måltiden vi lagar kan vara frukost, lunch eller mellanmål.

Mobilcirkel. Vi lär oss använda våra egna mobiltelefoner och även

Målning/Teckning. Fritt skapande.

Promenadgrupp. Vi går en promenad i lagom takt tillsammans i ca 45 minuter.

Stickning/Broderi. I en stressfri miljö i våra mysiga lokaler utövar vi hantverken stickning och broderi. Cirkeln utformas tillsammans med deltagarna beroende på individuella förkunskaper och önskemål. Fantasi och kreativitet tillsammans med kunnig ledare och olika material utgör basen.

Sång i grupp. Vi sjunger tillsammans för att skapa glädje och få energi. Ingen förkunskap krävs, vi sjunger för att det är roligt.

Vedic Art. Vedic art är en konstform som bygger på gamla vediska kunskaper. Den vediska kulturen blomstrade för flera tusen år sen och efterlämnade mängder av skrifter och kunskaper om konst, etik, filosofi, politik och matlagning. Vedic Art är ett redskap som hjälper oss att utforska vårt kreativa uttryck, bortom regler eller bedömningar om rätt eller fel. Ledord är kravlöshet, lekfullhet och lustfylldhet!

Rev. 2024-10-28

Adress: IFS Stockholms Län Steg för Steg, S:t Eriksgatan 33, 112 39 Stockholm Tel: 08-653 10 04 E-post: stegforsteg@stegforsteg.nu

Hemsida: www.stegforsteg.nu